

## Памятка

### **ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ В ХОЛОДНУЮ ВОДУ:**

- Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.
  - Раскиньте руки в стороны и постараитесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.
  - Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ногу на лёд.
  - Если лёд выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.
  - Ползите в ту сторону – откуда пришли, ведь лёд здесь уже проверен на прочность.
- Безопасным для человека считается лёд толщиною не менее 15 сантиметров!